

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
DO
ODDZIAŁU PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO
W ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH
im. JANA PAWŁA II
W PAWŁOWICACH

1. Test sprawności fizycznej zostanie przeprowadzony w dniu 06.06.2023.r. o godz. 15.30 na boisku lub w hali sportowej w zależności od warunków atmosferycznych.
2. Test sprawności fizycznej kandydaci wykonują w stroju i obuwiu sportowym, niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach mogących spowodować uszkodzenie ciała kandydata.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
4. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładności do 0,1 sekundy.
5. Test sprawności fizycznej składa się z trzech ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności'

1) dziewczęta:

- 1.zwis na drążku o ugiętych rękach [s],test siły
- 2.bieg wahadłowy 10x10m [s],test szybkości
- 3.bieg na 800 m [min]; test wytrzymałości

2) chłopcy:

- 1.podciąganie na drążku [liczba powtórzeń, test siły
- 2.bieg wahadłowy 10x10m [s], test szybkości
- 3.bieg na 1000 m [min], test wytrzymałości

Uwaga! Wszystkie próby wykonuje się jeden raz.

I. Czas trwania sprawdzianu: 06.06.2023.r. godz. 15.30 (około dwóch godzin w zależności od liczby kandydatów w ciągu jednego dnia)

II. Opisy prób sprawnościowych:

- zwis na drążku - ćwicząca trzyma drążek nachwytem, palcami do góry i kciukiem od dołu o ramionach ugiętych w stawach łokciowych; dłonie winny znajdować się na szerokości barków; na sygnał „start” wykonuje zwis (nogi nie dotykają podłoża) tak, aby broda znajdowała się powyżej drążka; wynikiem próby jest liczba wytrzymałych sekund w

opisanej pozycji; pomiar czasu kończy się z chwilą, gdy ćwicząca oprze brodę na drążku lub broda znajdzie się poniżej drążka;

- Bieg wahadłowy - startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.
- bieg na 800 i 1000 m – na sygnał „na miejsca” ćwicząca(-y) staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykrocznej (tzw. Start wysoki); na sygnał pokonuje wyznaczony dystans w jak najszybszym czasie; czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- podciąganie na drążku na liczbę - ćwiczący chwyta drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, dłonie ma na szerokość barków i wykonuje zwis prosty; na sygnał ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego; ćwiczenie powtarza bez przerwy tyle razy, ile może; wynikiem jest liczba pełnych podciągnięć (broda nad drążkiem); test zostaje przerwany, jeżeli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą dwie sekundy i dłuższą; ćwiczący nie może wykonywać ruchów wymachowych kończyn dolnych – podciągnięcia wykonuje się siłą.

Kandydaci przystępują do trzech prób sprawnościowych. Całkowita ilość możliwych uzyskanych punktów to 30. Warunkiem zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej jest uzyskanie przez kandydata pozytywnych wyników za co najmniej 10 punktów.

Kandydaci winni posiadać zgodę rodziców i zaświadczenie od lekarza rodzinnego o braku przeciwwskazań do przystąpienia do próby sprawności fizycznej.

Normy dla kandydatów:

dziewczęta:

1. test siły – zwis na drążku o ugiętych rękach – 5,0 s,

Przedział czasowy (sekundy)	Ilość przyznanych punktów
0 – 1:59	0
2:00 – 2:30	1
2:31 – 3:00	2
3:00 – 3:30	4
3:31 – 4:00	6
4:01 – 4:30	8
4:31 – 5:00	10

2. test szybkości – bieg wahadłowy 10x10m – 33.0 s,

Przedział czasowy (sekundy)	Ilość przyznanych punktów
Do 33:0	10
33:01 – 38:0	8
38:01 – 41:0	6
41:01 – 46:0	4
46:01 – 51:0	2
51:01 >	0

3. test wytrzymałości – bieg na 800 m – 4:00 min;

Przedział czasowy (minuty)	Ilość przyznanych punktów
Do 4:00	10
4:01 – 4:30	8
4:31 – 5:00	6
5:01 – 5:30	4
5:31 – 6:00	2
6:01 >	0

chłopcy:

1. test siły – podciąganie na drążku – 3 podciągnięcia,

Ilość podciągnięć	Ilość przyznanych punktów
1	3
2	6
3	10

2. test szybkości – bieg wahadłowy 10x10m – 28.0 s,

Przedział czasowy (sekundy)	Ilość przyznanych punktów
Do 28:00	10
28:01 – 33:00	8
33:01 – 38:00	6
38:01 – 41:00	4
41:01 – 46:00	2

46:01 >	0
---------	---

3. test wytrzymałości – bieg na 800 m – 5:00 min;

Przedział czasowy (minuty)	Ilość przyznanych punktów
Do 5:00	10
5:01 – 5:30	8
5:31 – 6:00	6
6:01 – 6:30	4
6:31 – 7:00	2
7:01 >	0